

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas		Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			Tauki	Tauki					
<b>pirmdiena, 2.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53792 Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
53422 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>866.776</b>	<b>35.554</b>	<b>35.2</b>	<b>99.537</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>13.252</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>866.776</b>	<b>35.554</b>	<b>35.2</b>	<b>99.537</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>13.252</b>	
<b>otrdiena, 3.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56780 Gulašzupa	230	245	12.8556	17.8768	7.9955	0.0018	0	1.2829	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
55960 Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50807 Siera mērce ar ķiploku	70	157	8.9511	13.0666	0.8234	0	0	0.0239	1,7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<b>893.104</b>	<b>33.606</b>	<b>36.357</b>	<b>106.873</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.351</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>893.104</b>	<b>33.606</b>	<b>36.357</b>	<b>106.873</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.351</b>	
<b>trešdiena, 4.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53590 Cepts vistas giross	80	237	15.5712	18.692	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
56686 Tomātu mērce	70	49	1.2487	2.4973	5.1863	0.0001	0	0.0704	1
50219 Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
55230 Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
53522 Jāņogu uzpūtenis	70	70	0.8673	0.1036	15.9404	0	0.0105	0.4725	1
51748 Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>812.072</b>	<b>33.746</b>	<b>29.59</b>	<b>97.897</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>11.62</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>812.072</b>	<b>33.746</b>	<b>29.59</b>	<b>97.897</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>11.62</b>	
<b>ceturtdiena, 5.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53791 Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
53875 Cūkgaļas stroganovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>815.428</b>	<b>30.554</b>	<b>29.321</b>	<b>104.481</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>12.552</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>815.428</b>	<b>30.554</b>	<b>29.321</b>	<b>104.481</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>12.552</b>	
<b>piektdiena, 6.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
51226 Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
51536 Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<b>935.478</b>	<b>34.085</b>	<b>33.35</b>	<b>123.552</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>13.424</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>935.478</b>	<b>34.085</b>	<b>33.35</b>	<b>123.552</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>13.424</b>	